

Bildung,
die begeistert!

t.

TRAUNER

Gut für mich,
gut für den
Planeten – die neue
Ernährungspyramide
ist da.

Aktualisierung der Ernährungspyramide



Im Dezember 2024 wurde die neue Ernährungspyramide veröffentlicht. Sie hat Einfluss auf die Inhalte von „Gesundheit und Ernährung“ (SBNr. 180.644).

Hier finden Sie
die aktualisierten
Inhalte zum
Schulbuch.

t. Digi
Box



Das Kapitel „5 Vollwertig essen und trinken“ (im Buch S. 134–136) ist seit der Veröffentlichung der neuen Ernährungspyramide im Dezember 2024 nicht mehr aktuell. Hier finden Sie die aktualisierten Inhalte. Die Darstellungen der Pyramide in den Randspalten auf S. 147, S. 160, S. 171 und S. 189 sind damit hinfällig.

S. 238: Es wurde noch keine neue Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende veröffentlicht. Aktuell gültige Informationen finden Sie hier: www.trauner.at/revan-schwanger

5 Vollwertig essen und trinken

Überlegen Sie, was Sie gestern gegessen haben. Reihen Sie anschließend die folgenden Lebensmittelgruppen nach der Menge, die Sie konsumiert haben (9 = am meisten, 1 = am wenigsten bzw. 0 = nichts).

Süßigkeiten, Knabbereien, Limonaden	
Fisch, Fleisch, Wurstwaren	
Getränke wie Wasser, Tee, Kaffee	
Milch und Milchprodukte	
Hülsenfrüchte	
Getreide (Brot, Nudeln, Reis ...) und Erdäpfel	
Gemüse und Obst	
Fette, Öle, Nüsse, Samen	
Eier	



Klären Sie am Ende des Kapitels, ob Ihre Lebensmittelauswahl sinnvoll ist.



Die **Nationale Ernährungs-kommission (NEK)** hat dazu Ernährungsempfehlungen **mit Fisch und Fleisch** und solche **ohne Fisch und Fleisch** als vorteilhaft vorgeschlagen.

Das Nahrungsmittelangebot in den westlichen Industrienationen ist sehr vielfältig. Trotzdem – oder gerade deswegen – fällt es vielen Menschen schwer, jene Lebensmittel auszuwählen, die der Körper tatsächlich benötigt.

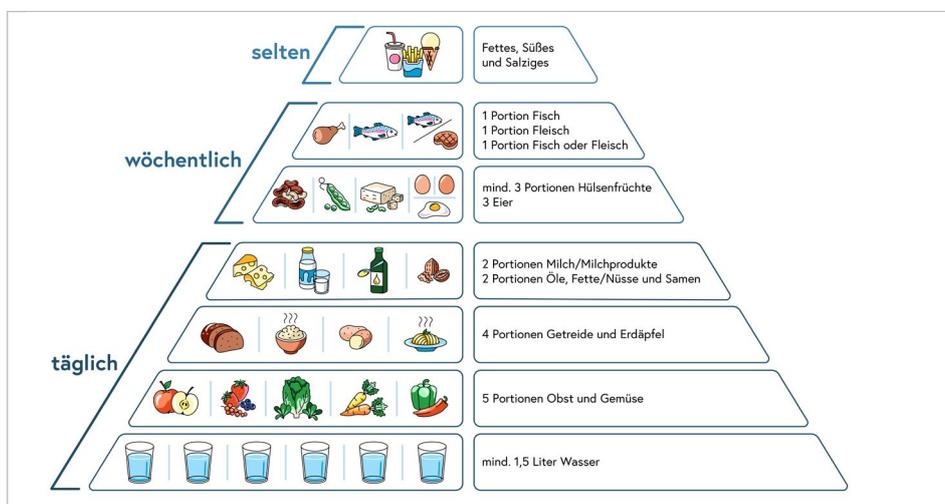
Die **österreichische Ernährungspyramide** und das **Tellermodell** liefern eine praxisbezogene Hilfestellung, um eine ausgewogene Ernährung im Alltag umzusetzen. Sie geben einen Überblick über eine mengen- und qualitätsmäßig optimale Nahrungsmittel- und Getränkeauswahl sowie die ideale Zusammenstellung einer Mahlzeit und lassen dabei Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans.

5.1 Die österreichische Ernährungspyramide

Die österreichische Ernährungspyramide stellt **lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen in Form einer Pyramide** dar. Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittelgruppen und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel zu finden ist, desto mehr sollte davon gegessen werden bzw. desto häufiger sollte es Bestandteil von Rezepten sein.

Neben den **Ernährungs- und Gesundheitsauswirkungen** werden erstmals auch **Umwelt- und Klimaaspekte** miteinbezogen. Die Ernährungsempfehlungen sind pflanzenbetont mit einem geringen Anteil tierischer Lebensmittel. Dadurch können in Österreich die mit der Ernährung verbundenen Treibhausgas-Emissionen sowie die Landnutzung stark reduziert werden.

Die österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch (omnivore Ernährungspyramide)



Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024



Seit 2024 gibt es **zwei österreichische Ernährungspyramiden** und die Ernährungsempfehlungen wurden um **Klima- und Gesundheitsparameter** erweitert.

omnivor = Ernährungsweise, bei der sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel gegessen werden



Die Pyramide verdeutlicht, dass – abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.

1 Alkoholfreie Getränke

- Trinken Sie **täglich** mind. **1,5 l** Wasser.
- Alkoholfreie Getränke ohne Zucker oder Süßungsmittel (z. B. Kräutertee oder Früchtetee) sind ebenfalls geeignet.
- Trinken Sie max. vier Tassen Schwarztee oder Kaffee.

2 Gemüse und Obst

- Essen Sie **täglich fünf Portionen Gemüse und Obst** – am besten drei Portionen Gemüse (zum Teil roh, z. B. Salat) und zwei Portionen Obst.
- Wählen Sie unterschiedliche Sorten Obst und Gemüse, möglichst bunt.
- Wählen Sie **regionales, saisonales** Obst und Gemüse.

Warum Obst und Gemüse?

In Gemüse und Obst sind viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.



Eine Portion entspricht einer geballten Faust



Eine Portion Erdäpfel, Nudeln oder gekochter Reis entspricht zwei geballten Fäusten



Eine Portion entspricht einem Glas oder Becher (150–200 ml) oder zwei dünnen Scheiben Käse



Eine Portion entspricht einem Esslöffel Öl oder zwei Esslöffeln Nüsse und Samen

die Lupinen = Hülsenfrucht
der Tofu = durch Denaturierung und Flockung von Sojamilch hergestellter „Quark“
das Tempeh = fermentiertes Sojaprodukt

3 Getreide und Erdäpfel

- Essen Sie täglich **vier Portionen Getreide oder Erdäpfel**.
- Wählen Sie verschiedene Getreidesorten, am besten Vollkornprodukte.

Warum Getreide und Erdäpfel?

Getreide und Erdäpfel liefern viele verschiedene Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

4 Milch und Milchprodukte sowie Öle, Fette, Nüsse und Samen

- Essen oder trinken Sie täglich **zwei Portionen Milch und Milchprodukte**.
- Wählen Sie Produkte ohne Zucker oder Süßungsmittel und mit wenig Fett.
- Wählen Sie eine Portion weiße Milchprodukte (Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion gelbe Milchprodukte (Käse).
- Verwenden Sie fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers, Sauerrahm und Crème fraîche sparsam.
- Pflanzliche Produkte wie Sojadrink oder Mandeldrink sind aufgrund der unterschiedlichen Nährstoffzusammensetzung kein guter Ersatz für Kuhmilch. Achten Sie bei pflanzlichen Produkten darauf, dass
 - ▶ **kein Zucker** und **keine Süßungsmittel** zugesetzt wurden,
 - ▶ **Kalzium** enthalten ist und
 - ▶ **Vitamin B₁₂** und **B₂** enthalten sind.

Warum Milch und Milchprodukte?

Milch und Milchprodukte liefern Kalzium, Vitamin B₁₂, Eiweiß, Jod und Vitamin B₂.

- Verwenden Sie **täglich zwei Portionen Öle, Fett, Nüsse und Samen**.
- Bevorzugen Sie pflanzliche Produkte, die viele Omega-3-Fettsäuren haben, z. B. Rapsöl, Leinöl, Walnüsse und Walnussöl.
- Verwenden Sie Streich-, Back- und Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz sparsam.
- Bereiten Sie Speisen fettarm zu, z. B. Dünsten oder Dampfgaren statt Frittieren.
- Sonnenblumenöl und Maiskeimöl haben viele Omega-6-Fettsäuren. Davon sollte man nicht so viel verwenden.

Warum Öl, Nüsse und Samen?

Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen enthalten wertvolle Fettsäuren.

5 Hülsenfrüchte und Produkte daraus sowie Eier

- Essen Sie wöchentlich **drei Portionen Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen und **Lupinen** sowie **Tofu** und **Tempeh**.

Warum Hülsenfrüchte?

Hülsenfrüchte liefern Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

- Essen Sie wöchentlich bis zu **drei Eiern**.

Warum Eier?

Eier enthalten viel biologisch hochwertiges Eiweiß und Vitamin B₁₂.



Eine Portion entspricht einer geballten Faust, das sind ungefähr 125 g gekochte Hülsenfrüchte.

6 Fisch und Fleisch

- Essen Sie wöchentlich **eine Portion Fisch, eine Portion Fleisch und eine Portion Fisch oder Fleisch**.
- Essen Sie Fleisch mit wenig Fett.
- Essen Sie rotes Fleisch (Rind-, Lamm- oder Schweinefleisch) und daraus hergestellte Wurst selten.

Achten Sie bei Fisch auf Nachhaltigkeit!

Meeresfisch sollte aus nachhaltiger Fischerei oder aus nachhaltiger Aquakultur stammen. Süßwasserfische sollten aus regionaler Fischerei stammen.

- Wenn Sie keinen Meeresfisch essen, nehmen Sie täglich zusätzlich 1 EL Rapsöl zu sich.

Warum Fisch und Fleisch?

- Meeresfisch liefert viel Jod, fetter Meeresfisch zusätzlich viele Omega-3-Fettsäuren.
- Heimische Süßwasserfische (wie Forellen und Karpfen) haben etwa gleich viele Omega-3-Fettsäuren wie fettarme Meeresfische.
- Fleisch enthält wertvolles Eiweiß, Eisen, Vitamine aus der B-Gruppe wie Vitamin B₁₂ oder Vitamin B₂ sowie Selen und Zink.



Eine Portion Fleisch oder Fisch ist so groß wie ein Handteller



Empfehlungen für verantwortungsbewussten Fischkonsum finden Sie hier:
<https://fischratgeber.wwf.at>

7 Fett, Süßes und Salz

- Essen Sie **selten** und nicht mehr als eine kleine Hand voll Süßigkeiten, Mehlspeisen und Knabbereien wie Chips.
- Trinken Sie selten energiereiche Getränke wie Limonaden.

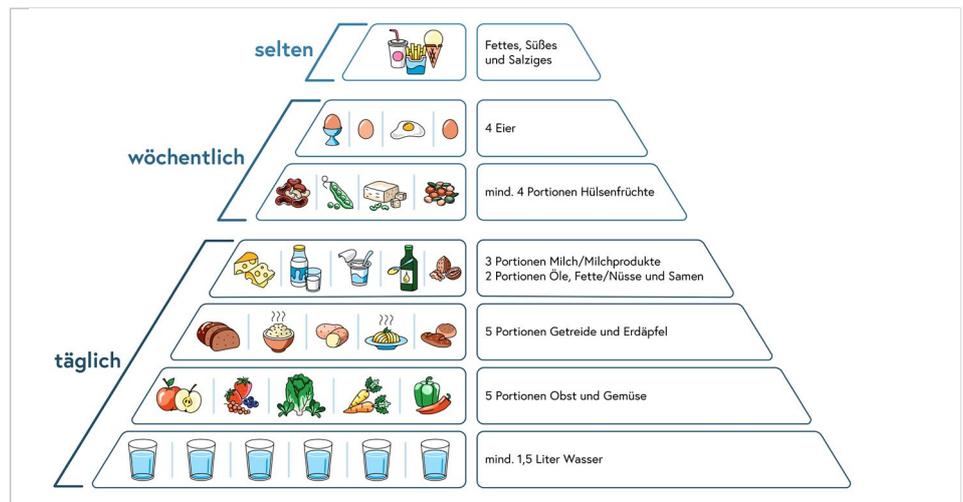
ovolactovegetarisch = Ernährungsform, bei der pflanzliche Lebensmittel, aber auch Eier, Milch und Milchprodukte gegessen werden

 Die Empfehlungen der vegetarischen Ernährungspyramide unterscheiden sich in Lebensmittelauswahl und Portionen. Hier sind nur die Unterschiede zusammengefasst.



Es gibt viele verschiedene Ernährungspyramiden und -kreise. Manche sind unvollständig oder veraltet. Schauen Sie also genau hin und beurteilen Sie kritisch.

Die österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch (ovolactovegetarische Ernährungspyramide)



Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2024

1 Alkoholfreie Getränke

Die Empfehlungen unterscheiden sich nicht von jenen der omnivoren Ernährungspyramide (siehe S. 17).

2 Gemüse und Obst

Die Empfehlungen unterscheiden sich nicht von jenen der omnivoren Ernährungspyramide (siehe S. 17).

3 Getreide und Erdäpfel

Essen Sie **täglich fünf Portionen Getreide oder Erdäpfel**.

4 Milch und Milchprodukte sowie Öle, Fette, Nüsse und Samen

- Essen oder trinken Sie **täglich drei Portionen Milch und Milchprodukte**.
- Wählen Sie zwei Portionen weiße Milchprodukte (Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion gelbe Milchprodukte (Käse).

5 Hülsenfrüchte und Produkte daraus

Essen Sie **wöchentlich vier Portionen Hülsenfrüchte** wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Sojabohnen und Lupinen sowie Tofu und Tempeh.

6 Eier

Essen Sie **wöchentlich bis zu vier Eier**.

7 Fettes, Süßes und Salziges

Die Empfehlungen unterscheiden sich nicht von jenen der omnivoren Ernährungspyramide (siehe S. 17).

Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich

- Damit fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- Bewegen Sie sich pro Woche ca. 150 Minuten mit mittlerer Intensität, z. B. Radfahren, Nordic Walking, Gartenarbeit.
- Machen Sie zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen.



Zu einem gesunden Lebensstil gehören neben bewusstem Essen auch regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf

5.2 Der gesunde und nachhaltige Teller

Das Tellermodell ergänzt die Ernährungspyramide und zeigt die optimale Zusammenstellung einer Mahlzeit.



Der gesunde und nachhaltige Teller © BMSGPK / Fotostudio Mayer mit Hut

Das Tellermodell zeigt das ideale Verhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen bzw. Speisenkomponenten (kohlenhydratreiche und fettreiche Lebensmittel sowie Obst und Gemüse) zueinander.

Der gesunde und nachhaltige Teller besteht aus

- einer Hälfte Gemüse und Obst,
- einem Viertel Vollkorngetreide und Kartoffeln und
- einem Viertel vorwiegend pflanzlicher und eiweißreicher Lebensmittel.

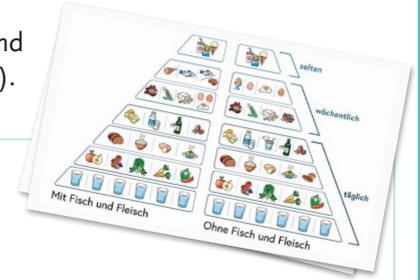


Für die Zubereitung von Speisen sollen bevorzugt pflanzliche Öle verwendet werden.



Aufgabenstellungen – „Vollwertig essen und trinken“

1. Vergleichen Sie die Ernährungspyramide für die omnivore Ernährung (mit Fisch und Fleisch) mit jener für die ovolaktovegetarische Ernährung (ohne Fisch und Fleisch). Nennen Sie Gemeinsamkeiten und Unterschiede.



Gemeinsamkeiten

Unterschiede

2. Erklären Sie bei den einzelnen Stufen der Ernährungspyramide, welche Lebensmittel ausgewählt und wie viel davon wie oft gegessen werden sollen.
3. Diskutieren Sie in der Klasse, warum Sie ohne schlechtes Gewissen genießen sollen.
4. **„Mein persönliches Ernährungsprotokoll“:** Schreiben Sie eine Woche lang auf, was und wie viel Sie täglich essen. Nützen Sie als Hilfestellung für die Portionsgrößen: faustgroß, einen Handteller voll, einen Esslöffel voll. Vergessen Sie nicht auf die Kleinigkeiten zwischendurch. Notieren Sie auch, warum und wobei Sie gegessen haben.
5. Sie möchten Ihr persönliches Ernährungsverhalten verändern. Schließen Sie dazu mit einer vertrauten Person einen Ernährungsvertrag ab. Wählen Sie einen Punkt aus, den Sie verändern möchten. Legen Sie diesen schriftlich fest und bestimmen Sie die Dauer des Vertrages. Überlegen Sie sich auch eine Belohnung.
6. Sie haben zu Beginn des Kapitels die angegebenen Lebensmittel nach der Menge, in der Sie sie verzehrt haben, geordnet (0–9). Gleichen Sie die Reihenfolge mit der österreichischen Ernährungspyramide ab und begründen Sie eventuell nötige Veränderungen.